

PLANIFICAÇÃO RESUMIDA
DISCIPLINA Educação Física – 9.º ANO

ANO LETIVO 2024/2025

PERÍODOS	1.º	2.º	3.º
AULAS	[37 a 42]	[36 a 39]	[18-21]
APRENDIZAGENS ESSENCIAIS Conhecimentos / Capacidades / Atitudes	I - Atletismo <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de Resistência • Salto em Altura II – Ginástica <ul style="list-style-type: none"> • Solo • Acrobática III – Basquetebol IV – Aptidão Física (FITescola)	I – Atletismo <ul style="list-style-type: none"> • Corrida de Estafetas • Corrida de Barreiras • Lançamentos (Peso) II - Raquetas <ul style="list-style-type: none"> • Badminton • Ténis III - Ginástica <ul style="list-style-type: none"> • Aparelhos IV – Andebol V – Conhecimentos (Prova Digital)	I – Futebol II – Voleibol III - Atividades Rítmicas e Expressivas <ul style="list-style-type: none"> • Dança IV – Aptidão Física (FITescola)

COMPETÊNCIAS	INSTRUMENTOS / TÉCNICAS / PONDERAÇÃO		
CONHECIMENTOS CAPACIDADES	Área das Atividades Físicas:	70% (1)	80%
	Área da Aptidão Física:	5%	
	Área dos Conhecimentos:	5%	
ATITUDES	Relacionamento Interpessoal (cooperação; mediação de conflitos; solidariedade)	5%	20%
	Participação (interesse/empenho; atenção/concentração; autonomia na realização de tarefas; tipo de intervenções na aula; capacidade de iniciativa)	10%	
	Responsabilidade (assiduidade; pontualidade, realização de tarefas em tempo útil; posse e utilização adequada do material obrigatório na sala de aula)	5%	

(1)A Avaliação final da Educação Física, no 3º período é de acordo com as orientações emanadas das aprendizagens essenciais.

A **Nota do Final do ano letivo** (nota do 3º período- INOVAR), é obtida pela média dos 7 instrumentos de avaliação:

- Melhor nota das modalidades desportivas coletivas;
- Média das notas das modalidades do Atletismo;
- A melhor nota da Ginástica (solo /Aparelhos);
- Nota das Atividades Rítmicas Expressivas (dança);
- Nota das Raquetes (Badminton/Ténis)
- Nota da Aptidão Física (abordada ao longo do ano);
- Nota dos Conhecimentos (abordados ao longo do ano) - Prova Digital.



MATERIAL BÁSICO PARA A AULA

Segundo a Lei n.º 51/2012 - Estatuto do aluno, no seu artigo 10.º, alínea v), o aluno deve:” ***Apresentar-se com vestuário que se revele adequado, em função da idade, à dignidade do espaço e à especificidade das atividades escolares, no respeito pelas regras estabelecidas na escola***”

Assim, o Grupo de Educação Física decidiu que para a prática das aulas de Educação Física deverá observar-se o seguinte: O aluno deverá usar apenas vestuário desportivo (calções, fato treino, t-shirt, meias, etc.); Calçado desportivo adequado à prática de atividades físicas; Chinelo e toalha de banho ... e produtos de higiene pessoal. O banho no final da aula é recomendado. É proibido o uso de qualquer adereço (brincos, pulseiras, relógios, entre outros) que possa colocar em perigo a integridade física dos mesmos e dos restantes colegas. Sempre que o cabelo for longo, será obrigatório usá-lo preso.

